Eelmine nädal | Järgmine nädal

Grupi Aed Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR
esmaspäev 02.03.2026	Hommikusöök	Piima-mannasupp Võisepik singiga Värske kurgilõik	Manna, Suhkur, Või 80%, Vesi, Piim 2,5% Või 80%, Kurk (värske), Täisterasepik, Keedusink Kurk (värske)	1, 2 2	250g 20g 70g	205Kcal 55Kcal 10Kcal	7.48g 3.6g 0.07g	0g 0g 0g	6.6g 1.45g 0.49g	27.81g 4.16g 1.75g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	340g	270Kcal	11.15g	0g	8.54g	33.72g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Tee vähendatud suhkruga Makaron hakklihaga Porgandisalat Leivavalik	Vesi, Teepuru, Suhkur Hakkliha (sea-veise), Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Makaronid Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	10, 1 10 1, 3	150g 201g 29g 39g	18Kcal 328Kcal 24Kcal 90Kcal	0g 14.49g 1.13g 1.11g	0g 0g 0g 0g	0g 14.39g 0.22g 3.53g	4.42g 35.08g 3.12g 16.1g	0g 0g 0g 0.6g	0g 0g 0g 0.18g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	419g	460Kcal	16.74g	0g	18.13g	58.72g	0.6g	0.18g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Viieviljapuder Moos (vähendatud suhkruga) Banaan	Viieviljahelbed, Piim 2,5%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Külmutatud kirsid, Suhkur Moos (keskmiselt) Banaan	10, 2, 1	200g 30g 72g	253Kcal 51Kcal 64Kcal	6.33g 0g 0.35g	0g 0g 0g	7.32g 0.09g 0.72g	41.81g 12.66g 14.4g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	302g	368Kcal	6.68g	0g	8.13g	68.87g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Õun	Õun		70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.93g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.93g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 03.03.2026	Hommikusöök	Taimetee vähendatud suhkruga Tatrahelbepuder mahe piimaga Või Apelsinilõik	Vesi, Roheline tee, Suhkur Tatrahelbed, Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Piim (mahe) Või 80% Apelsin	10, 2 2	152g 200g 5g 69g	38Kcal 280Kcal 36Kcal 34Kcal	0g 9.03g 4g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0.05g 9.45g 0.03g 0.48g	9.56g 40.27g 0.03g 7.75g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	426g	388Kcal	13.17g	0g	10.01g	57.6g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Borš kapsa ja kartulitega Hapukoor 20% Leivavalik Või Mannavaht Piim magustoidule	Kartul, Porgand, Sibul, Suhkur, Vesi, Punane peet, Toiduõli, Sealiha kondita (keskmiselt), Hapukapsas, Tomatipasta 20% Hapukoor 20% Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Vesi, Suhkur, Manna, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Virsikukonserv Piim 2,5%	1, 3 2 1 2	251g 10g 41g 5g 150g 100g	227Kcal 20Kcal 92Kcal 39Kcal 173Kcal 55Kcal	11.44g 2.04g 1.14g 4.3g 0.29g 2.5g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	6.94g 0.19g 3.64g 0.03g 1.94g 3.4g	24.03g 0.22g 16.58g 0.03g 40.62g 4.8g	0g 0g 0.62g 0g 0g 0g	0g 0g 0.19g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	557g	606Kcal	21.71g	0g	16.13g	86.28g	0.62g	0.19g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Riisisalat Leib Tomat	Riis, Vesi, Hapukoor 20%, Muna, Majonees 40,5%, Kurk (värske), Sink (keedu) Leib (keskmiselt) Tomat	2, 3 1, 3	150g 40g 71g	197Kcal 89Kcal 14Kcal	11.29g 0.64g 0.15g	0g 0g 0g	7.12g 2.8g 0.5g	16.65g 18.12g 2.64g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	261g	300Kcal	12.08g	0g	10.42g	37.41g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Paprikaribad	Paprika		70g	106Kcal	0.35g	0g	0.91g	24.71g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	106Kcal	0.35g	0g	0.91g	24.71g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 04.03.2026	Hommikusöök	Apelsinimahl Nisuhelbepuder mahe piimaga Maasikad Melon	Apelsinimahl Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Roosuhkur, Nisuhelbed, Piim 2,5% Külmutatud maasikad Melon	10, 1, 2	150g 200g 30g 70g	58Kcal 324Kcal 0Kcal 27Kcal	0.09g 7.71g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	1.05g 11.27g 0g 0.7g	13.35g 52.42g 0g 6.02g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	450g	409Kcal	7.8g	0g	13.02g	71.79g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Keedetud kartul Kanakaste Värskekapsa-porrulaugusalat Leivavalik	Kartul, Sool Nisujahu, Toiduõli, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi, Broilerifilee, Hapukoor 20%, Sibul Valge peakapsas, Porrusibul, Pirn, Pähklid (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	10, 1 1, 2, 7, 14 1, 3	150g 100g 30g 41g	113Kcal 119Kcal 14Kcal 94Kcal	0.15g 8.37g 0.52g 1.16g	0g 0g 0g 0g	2.39g 6.43g 0.51g 3.7g	25.53g 4.38g 1.86g 16.88g	0g 0g 0g 0.63g	0g 0g 0g 0.19g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	321g	340Kcal	10.21g	0g	13.02g	48.65g	0.63g	0.19g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Piima-nuudlisupp Võisepik juustuga Brokkoli	Vesi, Või 80%, Niitnuudel, Piim 2,5% Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Täisterasepik Brokkoli	2, 1 2	250g 20g 71g	236Kcal 65Kcal 22Kcal	8.21g 3.2g 0g	0g 0g 0g	9.79g 2.81g 2.35g	30.86g 6.25g 3.13g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	341g	323Kcal	11.4g	0g	14.95g	40.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Pirn	Pirn		70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 05.03.2026	Hommikusöök	Tee vähendatud suhkruga Maisimannapuder mahe piimaga Moos Õun	Vesi, Teepuru, Suhkur Maisimanna, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Piim (mahe) Moos (keskmiselt) Õun	10, 2	150g 200g 30g 68g	26Kcal 244Kcal 51Kcal 30Kcal	0g 10.67g 0g 0.24g	0g 0g 0g 0g	0g 6.69g 0.09g 0.14g	6.48g 30.25g 12.66g 6.73g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	448g	351Kcal	10.91g	0g	6.92g	56.13g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Kalaseljanka Hapukoor 20% Võileib Kirsikisseli Vahukoor	Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Kurk (konserveeritud), Toiduõli, Suhkur, Tomatipasta 20%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Kartul, Porgand, Maitseroheline Hapukoor 20% Või 80%, Leib (keskmiselt) Külmutatud kirsid, Suhkur, Kartulitärklis, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Vahukoor 35%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt)	4, 10 1, 3, 2 10 10, 2	248g 10g 40g 151g 30g	187Kcal 19Kcal 123Kcal 138Kcal 99Kcal	6.75g 1.97g 5.76g 0.45g 9g	0g 0g 0g 0g 0g	9.88g 0.19g 2.39g 0.6g 0.57g	21.6g 0.22g 15.3g 32.97g 4.01g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	479g	566Kcal	23.92g	0g	13.62g	74.09g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Piim 2.5% Õuna - plaadikook Kiivi	Piim 2,5% Külmutatud kirsid, Plaadikoogijahu, Toiduõli, Vesi, Õun Kiivi	2 1, 2, 3	151g 50g 73g	83Kcal 177Kcal 49Kcal	3.77g 4.08g 0.44g	0g 0g 0g	5.12g 4.81g 0.73g	7.23g 30.22g 10.41g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	274g	309Kcal	8.29g	0g	10.67g	47.86g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Kapsalõik	Valge peakapsas		70g	19Kcal	0.14g	0g	0.77g	3.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	19Kcal	0.14g	0g	0.77g	3.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 06.03.2026	Hommikusöök	Kakao vähendatud suhkruga Kaerahelbepuder mahe piimaga Vaarikad Banaan	Kakaopulber, Vesi, Suhkur, Piim (mahe), Piim 2,5% Vesi, Sool, Kiirkaerahelbed, Piim 2,5% Külmutatud vaarikad Banaan	1, 2, 3 2, 1	150g 200g 30g 68g	99Kcal 195Kcal 14Kcal 60Kcal	4.32g 6.06g 0.15g 0.32g	0g 0g 0g 0g	3.6g 9.36g 0.3g 0.68g	11.35g 25.79g 2.85g 13.54g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	448g	368Kcal	10.86g	0g	13.94g	53.53g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Pilaff Värske köögiviljasalat Leib	Riis, Toiduõli, Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Sibul, Tomatipasta 20%, Sealiha kondita (keskmiselt), Maitseroheline Valge peakapsas, Porrusibul, Tomat, Kurk (värske), Oad (konserveeritud), Majonees 40,5%, Hapukoor 20% Leib (keskmiselt)	10 2, 3 1, 3	200g 31g 40g	388Kcal 30Kcal 89Kcal	18.26g 2.21g 0.64g	0g 0g 0g	11.29g 0.33g 2.78g	44.66g 2.18g 17.99g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	271g	507Kcal	21.1g	0g	14.4g	64.83g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Kohupiimakreem Täisterasepik Pirn	Kohupiimakreem 5%, Kohupiimapasta 5% Täisterasepik Pirn	2	151g 20g 69g	212Kcal 54Kcal 33Kcal	6.34g 0.69g 0.28g	0g 0g 0g	13.14g 2.04g 0.28g	25.67g 10g 7.34g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	240g	299Kcal	7.31g	0g	15.46g	43.01g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Kaalikalõik	Kaalikas		70g	21Kcal	0.14g	0g	0.49g	4.48g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	21Kcal	0.14g	0g	0.49g	4.48g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted